

# 挑双好雪地靴 保暖更到位

受寒潮南下的影响,我国大部分地区已经开始降雪。天寒地冻,人们出行前做好保暖工作必不可少。穿上厚厚的毛衣,套上羽绒服,戴上防风面罩,如果再穿上一双轻巧又保暖的雪地靴,那保暖措施到位了!那么,我们要如何挑选,才能保暖又健康呢?

## 四种不同档次

**人造鹿皮绒+人造毛** 价格在几十元至一百元之间,外表为人造鹿皮绒,而内里则是人造毛。它的原材料不能保证安全无害,产品设计比较粗糙,保暖和防水性能有待考量,对健康也可能存在隐患。

**牛皮+人造毛** 牛皮面料的雪地靴由牛皮加人造毛组合而成,牛皮的耐磨效果比较好,价格较高。而人造毛的保暖程度虽然没有纯羊毛的效果好,但是一般地区过冬是没有问题的,且透气性好,还不用担心防潮。

**牛皮+羊毛** 牛皮羊毛雪地靴,即牛皮与整张的羊皮内层粘合在一起组合而成,价格更高一点。

它的透气性不如皮毛一体的雪地靴,但胜在保暖舒适。

**皮毛一体** 皮毛一体,雪地靴中的“贵妇”,也是价格最贵、档次最高的,即皮和毛均为同一块羊皮,保暖性非常不错。选择的时候,可以拨开羊毛看底部,如果出现网格,说明是缝或者粘在皮上的,视为伪造产品。

## 如何选购质优的雪地靴?

**第一,看颜色** 买雪地靴时,一般都会有不同颜色的供选择,内外层颜色皆有不同。既有不同的颜

色,就说明使用了着色剂,着色剂的好坏与健康息息相关。要仔细观察毛色,好的雪地靴采用优质环保染料,运用先进的技术工艺加工而成,毛色光泽鲜亮、色彩生动、柔和;劣质货则色彩黯淡、容易掉色、串色;如果是不同颜色拼接而成的雪地靴,应注意同一颜色是否存在色差;而割绒雪地靴,就要特别关注绒面的平整度、密度。

**第二,闻气味** 无论是哪一种材质的雪地靴,如闻到刺鼻气味,说明存在健康隐患,需谨慎购买。

**第三,摸、试穿** 完成上两步后,用手将鞋内外摸一遍,一则可以查看有无松动破损;二则可以用手感来判断做工是否粗糙。如果没有发现问题,就可以上脚试穿,大小合适、行走舒适,就说明没有问题。

常宁市中医院 白洁



## 滑雪装备如何挑

**滑雪服** 滑雪服应该是防水的,以短款为佳,也可用保暖、防风雪、舒适合身、不妨碍行动的普通衣服代替。

**滑雪鞋** 一双好的滑雪鞋应使人感到舒适,后部坚固,有一定的承受力,脚趾在鞋中能活动自如;脚踝两侧不能有松动,穿上之后小腿能灵活地向前屈。另外,鞋最好扣得稍微紧一点儿,这样能增强鞋的承受能力,更好地控制雪板和滑雪速度。

**帽子、手套** 帽子可以阻挡身体的热量从头部散发,最好选择弹性较好的针织材质,长度要能遮到耳朵。最好选择宽大且五指分开的手套,腕口加长能将袖口罩住的最佳。另外,为了能牢牢地抓住滑雪手杖,也要求手套用耐磨材料制成。

**护具** 护膝、护肘、护踝、护腕等护具也是滑雪时必备的。初学者在滑雪时会经常摔倒,佩戴这些护具,可以有效防止膝、肘、踝、腕等关节挫伤和扭伤。

**随身背包** 滑雪的时候应该避免随身携带重物,如果有一个小的背包可以收纳贵重物品、钥匙、水瓶、小食品等就再好不过了。

李勤古



## 五法判断 卫生纸优劣

卫生纸是每家每户都在用的生活必需品,且经常性地与皮肤接触,因此人们总是希望能买到好用、健康的纸巾。我们可以使用以下方法来判断卫生纸的优劣:

**触摸法** 用手摸是最简单的判断方法。一般好的卫生纸摸起来柔软细腻,而差的卫生纸手感则比较粗糙,还会有一些不规则的纹路。

**拉扯法** 质量好的卫生纸柔韧性较强,需要用较大的力气才能扯开。如果卫生纸很容易扯开,而且还掉渣,则说明它的质量不过关。

**观察法** 打开手电筒,把卫生纸放在光上观察它的色泽均匀度。劣质的卫生纸色泽通常不够均匀,因为里面含有许多漂白粉和杂质。

**泡水法** 准备一杯水,取一张卫生纸泡到水里,浸湿之后用筷子搅拌。如果卫生纸不易被搅碎,则说明它的质量较好,反之则质量较差。

**燃烧法** 用打火机点燃卫生纸,烧完之后观察灰的颜色。如果灰是黑色的,就说明卫生纸的质量不好,不是原浆纸巾。

济南市第五人民医院 张洪军

## 冬季旅游 防寒保暖为先

冬季气候寒冷,容易使人血脉流通不畅,如能多外出旅游散心,可提高人体器官功能,使人精力充沛。要提醒的是,外出旅游要注意以下几点:

**防寒保暖** 冬季旅游,要注意防寒保暖。尤其是到寒冷地区旅游的人,要带足防寒服装、鞋、帽等用品,也可带一些防冻伤药品。在旅行时,脸要涂上防冻疮膏,要带好手套,鞋袜不要穿得太紧,要经常走动,不要在雪地上久站不动。

**开窗通风** 人们出行乘车时,习惯紧闭车窗以抵御风寒,而车内空气会越来越浑浊,其中包括一氧化碳、氮氧化物、碳氢化合物及二氧化硫等有害气体,还有大量微粒悬浮其中,如烟尘、铅、砷等。而一氧化碳是造成乘客急性中毒的祸首。如空气中一氧化碳浓度达1/100万时,数小时后可使人反应迟钝,头痛不适;浓度当达5%时,就可能使冠心病病人诱发心绞痛。所以出行乘车要注意适当开窗通风。

**雪地旅行注意保护眼睛** 因为茫茫雪地对紫外线吸收少,反射强,紫外线进入眼睛后,经过数小时的潜伏期,眼睛就会出现畏光、流泪、异物感和剧烈疼痛,医学上称为“雪盲”,所以去雪地人们需戴墨镜。雪盲虽不致盲,但也要一周后才能痊愈。

常州市新北区世贸香槟社区卫生服务站内科主治医师 李志良



## 提升车内空气质量 看老司机怎么做

冬季,人们在开车时都不喜欢开窗,这样易导致车内的空气质量变差,影响身体健康。那我们该如何提升车内的空气质量呢?看我们的老司机怎么做。

**1. 交替使用空调内外循环** 交替使用空调的“内外循环”可以根据路况而定:在环境开阔的路面且无异味无风沙的情况下,不开窗时就一定要使用“外循环”模式;而来到汽车拥堵、尾气排放严重的路段,可及时切换为“内循环”模式。

**2. 将车窗降下几厘米或将天窗开一条缝** 你可以偶尔开窗通风,将两边的车窗降下几厘米即可,有天窗的车型也可以开一条小缝隙。建议每隔1个小时打开一次,让空气流通。

**3. 清洗空调管道和空滤器** 长时间行驶之后,汽车空调滤清器上面挂满了灰尘,这样一是会把对身体有害的霉菌通过空调吹入车内,给身体健康带来隐患;

二是阻碍进气量,使得热风的制热效率大大降低。所以在换季或者长时间用车之后,你可以到专门的修理店对空调管道和空滤器进行全面清洗。如果清洁和更换新的空气滤清器后还能闻到异味,那很可能是空调风道里出了问题,这时候你要深度清洗出风道。

**4. 车内吸尘、清洁脚垫和座椅** 车内绝大部分的灰尘都是直接聚集在脚垫或地板上,一旦灰尘扬起,就会危害人体的呼吸系统,特别是冬季车窗开启热风的时候。此外,座椅表面也常常会吸附一些灰尘。所以,建议大家在秋冬换季的时候对车内地板和座椅进行吸尘,尽可能地减少车内灰尘。

**5. 定期对车内进行消毒** 除了要经常清理车内杂物外,也要定期做好车内消毒,不然很容易因为吸入不干净的空气而引起身体不适。

兰小英